Jens Schwamborn: Gartenarbeit ist gut für die Gesundheit

Jens Schwamborn erklärt, welche Gartenarbeit man in welchem Monat erledigen sollte



Jens Schwamborn über die Auswirkungen der Gartenarbeit auf das menschliche Wohlbefinden



Gartenarbeit macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine Wohltat für Leib und Seele. **Jens Schwamborn** erklärt die körperlichen Vorteile, die das Pflanzen, Jäten und Schneiden mit sich bringt.

Gärtnern ist mehr als nur ein Hobby, weiß Jens Schwamborn.

Positive Auswirkungen

Doch es gibt noch andere positive Auswirkungen, die die Gartenarbeit auf das menschliche Wohlbefinden hat.

MUSKELTRAINING OHNE FITNESSSTUDIO

Jeder, der schon man einen Nachmittag mit Gartenarbeit verbracht hat weiß, dass Muskelkater am nächsten Morgen keine Seltenheit ist.





GARTENARBEIT STÄRKT DAS HERZ-KREISLAUFSYSTEM

Die viele Bewegung an der frischen Luft trägt laut Jens Schwamborn in hohem Maß zu einem gesunden Herz-Kreislaufsystem bei.